

目指せ！健康あいらんど久米島

今回は、歯とお口の健康についてお伝えします。

令和5年度 歯と口の健康週間（6/4～6/10）



令和4年度 沖縄県親子で歯っぴープロジェクト
幼児期・学童期のむし歯キャッチコピー

10歳まではお願いね♡
仕上げみがきの愛情と
フッ素で守るキレイな歯☆

下記①～⑤を毎日実践していますか？
これらのことを続けると赤字で示した3つの効果があります。

ポイントを押さえてぜひ取り組んでみてください。

- ①毎食後のはみがき、子どもへの仕上げみがきを行う
- ②デンタルフロスやワンタフトブラシなどの使用



虫歯菌や歯周病菌など
細菌の除去

- ③フッ素の利用
(はみがき剤・フッ素洗口・フッ素塗布)



歯質の強化（歯を強くする）

- ④よくかんで食べる
- ⑤食生活への配慮

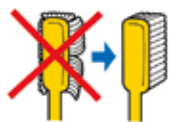


歯の再石灰化を促す

ポイント

- 歯ブラシは衛生的にも月に1回の交換がオススメ

こうなる前に
交換

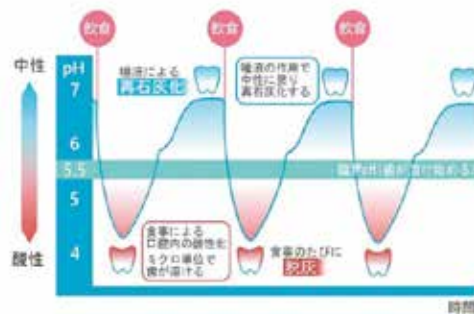


- フッ素入りはみがき剤を使い、うがいは軽く1～2回程度
- 歯科医院でフッ素塗布
- 保育施設、幼稚園、小学校、中学校でのフッ化物洗口

ちょこちょこ
飲食は×



- よくかんで食べると唾液がたくさん出て、ばい菌を洗い流す
- 間食（おやつ）は量や取る時間を決める



※かかりつけ歯科医をもち、
定期的に歯科検診と口腔清掃を受けましょう！

参考：厚生労働省ホームページ
親子で歯っぴープロジェクト 沖縄県
フッ化物洗口でむし歯ゼロを目指そう！（リーフレット） 沖縄県・（一社）沖縄県歯科医師会